

支持でまたぎ乗り・またぎ下り



①

両足で踏み切り、
着手して重心を前に移動
させ、跳び箱にまたぎ乗る。

②

③

④

体を前に押し出す。

⑤

⑥

腕で体を支えて
下りる。

⑦